

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

当料理教室では毎回、食材の栄養知識や健康に関するミニ講座を実施後、食材の洗浄から片付けまでしていただき、健康増進や生活習慣病の予防に繋がっている。そして、日常の中での調理、栄養、健康に関する疑問にはできるだけお応えしている。

この教室運営はクリニック指導員を中心に企画・実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付け、指導員の説明や質問に対する応じ方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は参加者の要望に沿って、減塩・エネルギーカット、旬の食材や食物繊維たっぷりの健康料理、子育て・高齢者支援、骨粗鬆症・貧血予防などのテーマで開催した。東山区（p.43参照）や京滋骨を守る会との共催料理教室（p.20参照）を含め、32回の教室を開催し、520余名の参加があった。年々新規事業が拡大されているため、本年度はこの教室の開催数を昨年度の約7割に縮小せざるを得なかった。各教室には基本的に2名の学生ボランティアが9時から準備に加わり、10時から実習、12時から試食・片付け、13時から全体の清掃・調理器具の整備に協力していただいている。（学生の感想、p.61参照）。

年々利用者が増え、教室への参加が難しくなっているため、昨年度からどの教室にも3名の新参加者枠を設け、特別な教室以外は同じ内容を2日連続実施することで対応し、本年度から1日開催の教室は抽選で参加者を決定している。教室（一覧表はp.65参照）の内容を下記に紹介する。

事例紹介1 「減塩・エネルギーカットの料理教室」

その1 春の食材を使った電子レンジ調理 担当：木戸詔子

献立：「中華おこわ」「豚肉と春キャベツの和風レンジ蒸し」「クラゲと春野菜の盛合せ」「ワカメと茄子のレモンスープ」「棗餡の水餃子」542kcal 食物繊維10.1g 食塩2.3g

ミニ講義：食物繊維の重要性

「感想」：夏に火を使わないで簡単にできる美味しい健康料理を教えていただきとても楽しく有意義なひと時を過ごすことができました。おこわが簡単にでき、野菜たっぷりの減塩調理は、調味の工夫でとても食べやすく勉強になりました。電子レンジの使い方がわかり、早速、家で活用します。素敵な環境での実習は嬉しいです。



その2 手作りパンとサイドディッシュ 担当：木戸詔子

献立：「フォカッチャ3種」「ハムと夏野菜のグラスサラダ」「浅利と夏野菜のスープ」

487kcal 食塩2.6g

ミニ講義：減塩パンとサイドディッシュの工夫

「感想」：手作りの焼きたてパンは、本場イタリアンより美味しく大満足です。また、夏野菜をふんだんに使ったサラダ、スープは薄味でもお洒落で、エネルギーや塩分を抑えた料理が学べて日常に役立ちます。沢山の知識が増え、健康に役立つのが何よりです。



その3 冬の食材を使って 担当：木戸詔子

献立：「鶏ももと根菜の煮物」「しめじのチーズ風味白和え」「蕪の柚香洋風酢の物」「蓮根すり流し汁」「大根菜飯」553kcal 食塩2.5g

ミニ講義：大学院生・竹村理子さん「エネルギーカットの調理のポイント」

「感想」：エネルギーや食塩の低さを感じさせず、冬野菜を使った食べごたえのある美味しい料理に満足です。食材と調味の工夫で、とても魅力的な料理を学ぶことができました。いつもこの教室を楽しみにしています。



事例紹介2 「子育て支援の料理教室」

その1 夏休み親子教室 担当：木戸詔子

献立：「手作り餃子」「紙包み焼きそば」「バナナチョコピザ」「スイカのカクテルジュース」572kcal 食塩2.3g

ミニ講義：砂糖の摂り過ぎはどうしてよくないの？ 市販清涼飲料の砂糖量

「感想」：母親の感想「親子の共同作業が多くてよかった。準備が整っており、とてもスムーズにでき、子どもが興味をもって一生懸命に最後まで楽しんでくれ嬉しかった。家でも早速作ります。夏場によく飲む飲料の注意点が再確認できてよかった。子



どもの成長を感じました。子どもの感想「ジュース、餃子、ピザ、どれも美味しかった。とっても楽しかったよ！ いろいろできたのがよかった。何だか嬉しくてたまりませんでした。」

その2 卵・牛乳・小麦粉アレルギー対応食 担当：木戸詔子

京都市伏見区「あゆみ産院」子育てママからの依頼で、卵、牛乳、小麦粉を使わない献立で、母親2人が1歳以上の育児係を担当し、3歳のお子さんはクッキー作りに加わった。献立：「鶏もものフルーティーな揚げ焼き」「じゃがいもの白煮」「ほうれん草と焼きキノコの胡桃和え」「長芋のグラタン」「トマトライス」「卵白フリーの卵黄入りクッキー」

666 kcal 食塩2.3g

ミニ講義：食物アレルギー対応のポイント。完全な卵白アレルゲン除去の卵黄分離法。

「感想」：アレルギーの話がとても分かりやすく、日常での有益な情報が沢山得られました。ここで学んだことを実践し、参加できなかった方にも伝えたいです。どの料理も簡単で、仕上がりは手の込んだ感じの料理でとても美味しく、子どものお弁当や夕飯に取り入れます。オリーブ油の使い方、えのき、ほうれん草の下処理、風味ある焼鶏、サラサラ感のクッキー、トマトライスのコツや料理の知識を沢山教えていただき、とても勉強になりました。いつも子どもを気にしながらの料理ですが、大勢での調理はとても楽しく良い気分転換になりました。子どもが美味しそうに食べてくれ、嬉しかったです。



事例紹介3 「健康・中華料理教室」

その1 一人暮らしでもできる簡単中華料理

担当：木戸詔子

献立：「四川担々麺」「青椒牛肉糸」「彩菜八宝菜」「豆腐花」563kcal

ミニ講義：元本学教授 山本尚三先生

「独居老人の食生活」

「感想」：山本先生の食を大切にしている姿に



感心しました。先生の多岐にわたる興味、積極的な取り組み、料理の工夫など、見習いたいと思います。電子レンジ調理は無駄がなく、簡単に短時間ででき、本格的な中華なのに、ヘルシーでとても美味しく実践しやすいので、早速作ります。特に坦々麺は簡単なのに本格的なコクがあり、とても魅力的です。

その2 本格的な中華料理 担当：木戸詔子

献立：「什錦蝦仁雲吞湯」「西蘭花炒帶子」「雪耳紅蓮苹果糖水」「白飯」
672kcal

講師紹介：中国食材店のKK廣記商行（神戸市灘区・元町中華街）取締役で、長年、中国家庭料理教室を開設しておられる黄 恵珍（HUANG HUI ZHEN）氏をお招きし、中国食材の紹介後、黄氏と助手の林氏の師範を見学してから本格的中華料理に挑戦した。

「感想」：本格的中国料理は難しいと思っていましたが、下拵えをしっかりとすれば、意外と簡単でした。師範があり、調理のコツが分かりやすかった。デザートは新鮮でした。



事例紹介4 「高齢者支援料理教室」

高齢期のからだにやさしい料理 担当：日野千恵子

高齢者の健康管理に役立つ料理教室に取り組んだ。一人暮らしの方でも簡単にバランスよくつくれるホイル焼きをフライパンで作った。

献立：「サケのホイル焼き」「野菜の炊き合わせ」「麦ごはん」と「とろろ汁」「きなこ団子」。603kcal 食塩2.6g

ミニ講義：健康な生活習慣について

「感想」：「手間をかけずバランスのよい献立で満足感もあるメニューでした。」「とてもシンプルで自分でもつくりやすかったです。」「とてもシンプルで自分でもつくりやすかったです。そのうえおいしかったです。」



事例紹介5 「旬の食材を使った季節の料理教室」

健康な食事や食材に関する関心は高く、旬の食材と健康講座を組み合わせで実施した。

その1 春が旬の食材 担当：日野千恵子

献立：「鯖の信州蒸し」「おかひじきのしらす胡麻和え」「ミニトマトとにんじんのサラダ」「長芋の茶巾しぼり」

603kcal 食塩2.6g

ミニ講義：40歳から始める老化予防の食事注意点。認知症予防の5つの食事のヒント、生活習慣病予防の食事、料理教室で使用する旬の食材の栄養効果について。

「感想」：「食生活の改善で認知症、生活習慣病はコントロールできるという先生のお話が心にストンとおちました。どのお料理もとてもおいしくてびっくりしました。」「普段使わない食材で栄養を考えたおいしい料理ができあがり驚きです。」「とてもおいしかったし、お話もわかりやすかったです。」



その2 初夏が旬の食材

担当：日野千恵子

献立：「豚肉の梅だれソテー」「高野豆腐と枝豆の卵とじ」「トマトの酢味噌かけ」「抹茶水羊羹」630kcal 食塩2.9g

ミニ講義：豊かな高齢期をつくる8つの食習慣。豆腐・枝豆・きなこなどの大豆製品を使った献立を実習し、使用する旬の食材の栄養効果について話した。

「感想」：「本日の献立はとてもヘルシーで美味しかったです。」「むずかしいと思っていた水羊羹も簡単にできるので子どもと一緒に作りたいと思います。」「いつも食べているもののなにに新しい食べ方を教えていただき早速家でも作りたいと思いました。」



その3 秋が旬の食材 担当：日野千恵子

献立：「秋サケの南蛮漬け」「冬瓜のえびあんかけ」「秋ナスのごまあえ」「もちもち鬼まんじゅう」624kcal 食塩2.9g

ミニ講義：ガン予防と食事について。

国立がん研究センターが30年ぶりに改訂した「がんを防ぐための12カ条」について学習した。

「感想」：「大変おいしかったです。身体にやさしいお食事です。さっそく作ってみた」



いです。」「身近な食材を使った料理で、こんなに美味しく作れることがわかり良かったです。」「健康講座、興味深かったです。また料理も簡単でおいしかったです。」

事例紹介6 「食物繊維たっぷり健康料理」

その1 食物繊維たっぷりおかずの素 担当：中村智子

献立：「繊維たっぷりおかずの素」「根菜とひじきの鶏つくね」「根菜と枝豆、コーンの白和え」「さつま芋のハニーマスタードサラダ」「ビーンズカレースープ」「白飯」660kcal 食物繊維11.2g
間食「人参おからケーキ」

ミニ講義：食物繊維の働きと野菜目標摂取量。成人1人1日あたりの食物繊維平均摂取量は約14g（国民健康・栄養調査報告、2015）と食物繊維摂取目標量（日本人の食事摂取基準2015）男性20g/日、女性18g/日に足りない。食物繊維を多く含むごぼう、れんこん、人参でおかずの素を作っ

ておいて、1品足りない時に短時間で、簡単に作れる食物繊維摂取量を増やすメニューを紹介した。

「感想」：「常備してある食材でおかずの素を作り、それを色々な料理に利用できるのは嬉しいです」「家にある材料で食物繊維たっぷりのメニューをありがとうございました。塩分も少なく美味でした」「食物繊維を1日に摂るべき量を知り、普段いかに摂れていないかが分かりました。摂るように努めます」「同じ食材をベースにしているのに、同じものを食べている感じがなく、それぞれに美味しかった。」「おかずの素はアレンジがきき、調理が素早くできたので、家でも作ります」など。



その2 食物繊維たっぷり健康料理（乾物野菜、海藻） 担当：中村智子

献立：「乾物たっぷりチャプチェ」「切り干し大根のタイ風サラダ」「長ひじきと豆もやしのナッツ和え」「切り干し大根入り酸辣湯」「十六穀米ご飯」「糸寒天の変わりあんみつ」591kcal、食物繊維11.4g

ミニ講義：日本人の食物繊維摂取量の推移と乾物の特徴。家庭に常備できて、保存により栄養価と旨味が増す乾物野菜（切り干し大根、干し椎茸）と食物繊維とミネラルが豊富な海藻類（ひじき、糸寒天）を使用した献立を紹介した。

「感想」：「乾物をあまり使用していなかったが低カロリーなのに満腹になり体にもよ



いので、これから日常的に使っていきたい」「乾物の献立は大いに役立つし、大変美味しかった」「乾物の戻し汁を使い、調味料の使用を控えて旨味を生かす料理法がとても勉強になった」「常備してある乾物が、使いきれずに残ってしまっていたので、早速作ります」「切り干し大根は煮物しか知らなかったなので、このようなアジア料理にもなることを知り驚いた。」

その3 食物繊維たっぷり健康料理（豆類、野菜） 担当：中村智子

献立：「チリコンカン（バゲット・サニーレタス添え）」「大豆チキンナゲット」「ミックスビーンズと押麦のサラダ」「大豆と切り干し大根のコンソメ煮」「黒豆入り豆乳クリームチーズ」541kcal、食物繊維14.3g

ミニ講義：食物繊維摂取量の減少について、豆類の種類と大豆の栄養。

日本人の食物繊維摂取量が減少した要因に食の欧米化による獣鳥肉類、乳製品、油脂の摂取量の増加と、豆類、野菜、雑穀類などの減少がある。そこで豆類を手軽に調理できる水煮や缶詰を利用し、食物繊維摂取量を増やす献立を紹介した。

「感想」：「身近な大豆の水煮で豊富な調理方法を学べ、とても勉強になった」「普段お豆をあまり使わないが、栄養的に優れ、手軽に取り入れられるメニューばかりでとても参考になった」「今日のレシピは美味しく薄味で、女性好みなので、早速家でも作ります」「豆と押麦の料理方法を知りたかったので参加してよかった」「普段の食事に豆を使っていませんでしたが、ポリ袋で黒豆や大豆を潰してペーストにして使用する工夫が学べてよかった」など。



その4 食物繊維たっぷり健康料理（きのこ類、野菜） 担当：中村智子

献立：「えのきの油揚げロール」「きのこたっぷりつけ蕎麦」「きのこ豚肉の炒めサラダ」「かぼちゃの豆乳クリームデザート」630kcal、食物繊維10.7g

ミニ講義：不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の特徴。食物繊維のじょうずな摂り方。

食物繊維が豊富な食品のうち、きのこ類、野菜たっぷりのメニューを紹介した。

「感想」：「食物繊維の話が役に立った。きのこをたっぷり使った食物繊維が豊富な料理は、低カロリーながら満腹感が得られました」「栄養知識ばっちりなうえ、



献立も作りやすく、とても役に立ちます」「食物繊維は実生活では思ったより摂取できていないので、これからは摂るよう心がけます」「きのこ料理のレパートリーが増えました。パーティー料理の一品にも利用します」など。

事例紹介 7 「骨粗鬆症予防のための料理教室」NPO法人京滋骨を守る会共催事業

その1 第3回 骨粗鬆症予防のための料理教室 担当：中村智子

2013年から始まったNPO法人京滋骨を守る会会員を対象とした料理教室も今年で3年目を迎え、年々、参加者が増加している。会員からは骨を強くする栄養素の豊富な食材を使った献立で実際に調理、試食することができる、とご好評を得ている。

講義：「生活習慣病としての骨粗鬆症」

講師：田中 清 教授（京都女子大学教授、NPO法人京滋骨を守る会事務局長）

献立：生米から炊くカルシウム（Ca）豊富な「中華ミルク粥。」厚揚げ（Ca）に、きくらげ（VD）、干し椎茸（VD）、青梗菜（Ca、VK）を加えて干し椎茸のうま味を生かした調味液にとろみをつけた「厚揚げと干し椎茸のうま煮」。茹で菜花（Ca、VK）をチーズ（Ca）と塩昆布（Ca）で味付けした具を春巻きの皮で巻いて焼いた「菜花とチーズの焼き春巻き」。



茹で小松菜（Ca、VK）を中華味の調味料で和え、しらす干し（Ca、VD）をのせた「小松菜の中華風お浸し」。Caを含む水煮大豆、白・黒ごま、きなこ、牛乳をポリ袋に入れ、混ぜて薄くのばして焼いた香ばしい間食「大豆とごまの薄焼き煎餅」。

593kcal、Ca820mg

ミニ講義：骨粗鬆症予防と、骨を強くする生活習慣について。

「感想」：「カルシウムたっぷりの食事は美味しかったし、すぐに手に入る材料だったので是非、家庭でも食卓にのせたい」「言葉だけではなく実際に調理してとても参考になった。実生活にも活かせるよう努めたい」「骨が丈夫になる料理が大変美味しく、びっくりした。家庭でも勉強しなくては、と思った」「骨粗鬆症予防の重要性がわかり、自分は大丈夫と思わず、生活の中で気をつけようと思う」など。

その2 第4回 骨粗鬆症予防のための料理教室 担当：中村智子

次回、第4回料理教室を3月中旬に栄養クニリックとの共催にて実施予定である。田中教授の骨粗鬆症予防についての分かりやすい講演と、会員様からのご要望の多い、骨を丈夫にするカルシウム等の豊富な料理の調理を行う。